ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№7 (15) АПРЕЛЬ 2007



ISSN 1819-9488










Дорогие друзья!

Утром не можете проснуться? Быстро устаете? Это весенний авитаминоз! Состояние не смертельное, но сильно омрачающее весеннее настроение. С этим «недугом» можно бороться, включив в свое питание блюда, богатые витаминами. Больше всего витаминов и полезных минеральных веществ содержится (да простят нас вегетарианцы!) в мясе, особенно в печенке. Много полезного есть в рыбе, морепродуктах и морской капусте. Кстати, наша любимая квашеная капуста по набору витаминов почти не уступает морской. Очень полезны фрукты и овощи зеленого цвета, например, авокадо, киви, сладкий перец. Не забывайте и про такие продукты, как творог, сыр, сухофрукты, орехи. Ну, а как все это оформить в полезные и вкусные блюда, вы узнаете из нашего журнала.

Продолжаются конкурсы на лучшее блюдо для барбекю (до 1 мая с. г.) и на лучшее рыбное блюдо (до 15 августа с. г.) Более подробную информацию об условиях и призах вы можете узнать из предыдущих номеров.

Удачи вам.

Ваша редакция





содержание

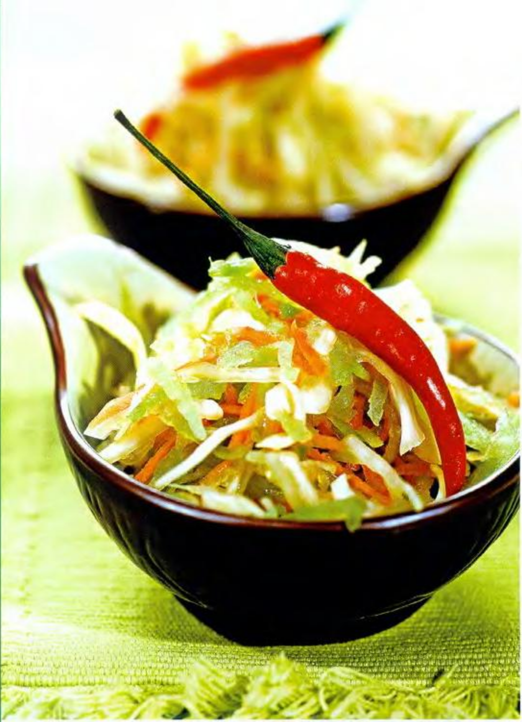


условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет



салат из редьки с капустой и морковью



ЧТО НУЖНО:

- 1 редька или дайкон
- 1 небольшой кочан капусты
- 2 морковки
- • растительное масло
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 112,5 ккал
белки – 4,5 г, жиры – 4,0 г, углеводы – 14,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Редьку очистить, натереть на крупной терке. Переложить в миску, залить холодной водой и оставить на 30 мин. Затем отжать.

2 Капусту сполоснуть и тонко нашинковать. Перетереть с небольшим количеством соли.
Морковь очистить и натереть на терке.

3 Смешать капусту, морковь и редьку. Посолить, поперчить по вкусу. Заправить растительным маслом.


1


2


3

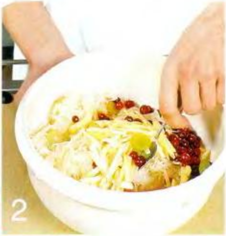
капуста «провансаль»



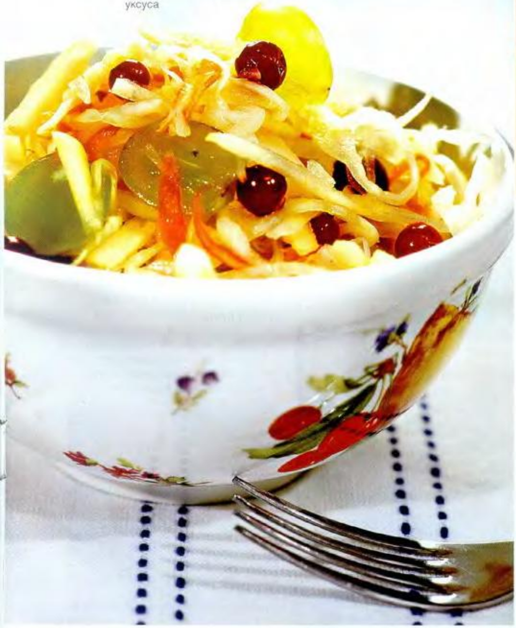
ЧТО НУЖНО:

- **500 г** квашеной капусты
- **200 г** винограда
- **200 г** свежей или моченой клюквы или брусники
- **1** яблоко
- **50 г** растительного масла
- **1 ст. л.** сахарного песка
- **1 ст. л.** виноградного или яблочного уксуса









Время приготовления: 8 мин.
Порций: 4
1 порция: 199,5 ккал
белки – 2,9 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 18,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоко вымыть, разрезать и удалить сердцевину. Нашинковать яблоко тонкой соломкой. Клюкву и виноград вымыть. Разрезать каждую ягоду винограда пополам.

2 Капусту отжать, добавить яблоко, виноград и клюкву.

3 Смешать растительное масло, сахар и уксус. Заправить полученным соусом капусту и перемешать.

Для приготовления капусты «Провансаль» можно использовать квашеные капустные вилки, которые режут соломкой или квадратами 2 х 2 см.

салат «коктейль весенний»

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** шпината
- **1** луковица шалота
- **200 г** нежирного творога
- **200 г** сметаны
- **150 г** очищенных замороженных креветок
- **2 ч. л.** соевого соуса
- **5 шт.** свежего редиса
- **1** лимон
- **4** салатных листа









Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 218,2 ккал
белки – 18,4 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 5,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шпинат перебрать, вымыть, выложить в сито и опустить на 1 мин. в кипящую воду. Затем переложить в миску с ледяной водой. Охлажденные листья шпината обсушить и мелко порубить.

2 Лук-шалот очистить, мелко нарезать, смешать с творогом и сметаной. Креветки разморозить, промыть. Несколько штук отложить для украшения. Оставшиеся добавить в смесь вместе со шпинатом. Влить соевый соус и перемешать.

3 Редис и лимон вымыть. Редис нарезать тонкими кружками, лимон – дольками. В порционные тарелки положить по 1 салатному листу, сверху – порцию салата.

Украсить креветками, кружками редиса и дольками лимона.



салат из морской капусты с морепродуктами

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** морской капусты
- **400 г** морского коктейля
- **1** луковица
- **1** пучок петрушки
- **0,5** лимона
- **3 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 4
1 порция: 336,6 ккал
белки – 20,4 г, жиры – 27,4 г, углеводы – 2,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и нарезать полукольцами. Петрушку вымыть и измельчить. С лимона снять цедру и нарезать ее тонкой соломкой. Добавить лук, петрушку и цедру в морскую капусту, перемешать.

2 Из мякоти лимона выжать сок, смешать с растительным маслом.

3 Добавить в капусту морепродукты, заправить маслом с лимонным соком, перемешать.







салат из фасоли с сулугуни

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** сыра сулугуни
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **50 г** маслин без косточек
- **350 г** консервированной белой фасоли
- **350 г** консервированной красной фасоли
- **1** луковица
- **1** пучок петрушки
- **1** пучок кинзы
- **1** пучок мяты
- **1** упаковка салатных листьев
- **1 ст. л.** зерен граната

Для соуса:

- **4 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** винного уксуса
- **1 ст. л.** прозрачного меда
- **1 ч. л.** зернистой горчицы
- соль и перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин
Порций: 4
1 порция: 601,8 ккал
белки – 27,5 г, жиры – 36,2 г, углеводы – 41,5 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Маслины нарезать колечками. Фасоль откинуть на дуршлаг. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Салатные листья нарвать руками.
Выложить в миску салатные листья, фасоль, оливки, лук и зелень.

2 **Приготовить соус.** Смешать масло, уксус, мед и горчицу, добавить соль и перец. Полить салат, перемешать.

3 Сыр нарезать на небольшие полоски, смазать маслом и обжарить, по 1 мин. с каждой стороны, до золотистого цвета. Быстро обсушить и выложить на салат. Украсить зернами граната.



Подавать сразу же, пока сыр еще теплый.



салат из свеклы и моркови



ЧТО НУЖНО:

- 2 свеклы
- 2 морковки
- 1 яблоко
- 2 зубчика чеснока
- • майонез, соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 139,3 ккал
белки – 1,6 г, жиры – 10,2 г, углеводы – 10,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу, морковь, яблоко и чеснок очистить. Свеклу и морковь нарезать соломкой. Яблоко разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Чеснок измельчить.

2 Свеклу присыпать небольшим количеством соли, перемешать и оставить на 5 мин.

3 Смешать свеклу с морковью, яблоком и чесноком. Заправить солью, перцем и майонезом по вкусу.







мюсли по-швейцарски

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 304,4 ккал
белки – 7,9 г, жиры – 5,8 г, углеводы – 55,1 г









ЧТО НУЖНО:

1 яблоко
2 консервированных абрикоса
2 ст. л. фундука
100 г овсяных хлопьев
125 г натурального йогурта

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоко вымыть и натереть на терке вместе с кожурой. Орехи измельчить. Абрикосы нарезать тонкими дольками.

2 В порционные тарелочки выложить яблоко, сверху насыпать овсяные хлопья.

3 Влить йогурт, присыпать орехами и украсить абрикосами.

Перемешать непосредственно перед едой.

ирландский суп с геркулесом и луком-пореем



ЧТО НУЖНО:

- **3** стебля лука-порея (белая часть)
- **1 л** воды или овощного бульона
- **4 ст. л.** овсяных хлопьев
- **150 мл** сливок
- **1** лавровый лист
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 140 ккал
белки – 2,7 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 13,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-порей вымыть и мелко нарезать. Положить лук в кипящую воду, добавить лавровый лист, соль, перец, уменьшить огонь и варить 20 мин.

2 В бульон добавить овсяные хлопья и варить еще 5 мин., постоянно помешивая.

3 Влить сливки, разогреть, не доводя до кипения, и сразу подавать.



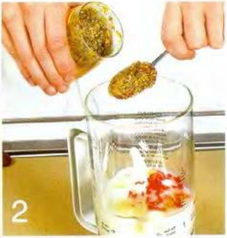




йогуртовый суп с огурцом

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 341 ккал
белки – 6,9 г, жиры – 25,0 г, углеводы – 22,1 г







ЧТО НУЖНО:

1	свежий огурец
1	пучок укропа
1	красный перец чили
1	зубчик чеснока
0,4 л	овощного бульона
2 ст. л.	оливкового масла
500 г	натурального йогурта
1 ст. л.	зернистой горчицы
0,5 ст. л.	сухих семян тмина
•	соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Огурец вымыть, нарезать кубиками. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и измельчить.

2 В блендере взбить до однородной смеси оливковое масло, йогурт, горчицу, чили, чеснок и семена тмина. Влить охлажденный бульон и взбивать еще 10 сек. Приправить солью и перцем по вкусу.

В тарелки налить холодный суп, сверху выложить кубики огурца и посыпать зеленью.



Мягкое очищение – крепкое здоровье!

Наш организм подобен мегаполису, от экологии которого во многом зависит здоровье его жителей. Тяжесть в желудке, усталость, дискомфорт – все это следствия плохой экологии организма. А причина – скопление в нем шлаков и токсинов, которые ослабляют иммунитет, снижают общий тонус, отрицательно сказываются на физическом и эмоциональном состоянии.

Ваш мегаполис загрязнился?

Теперь просто навести чистоту и порядок у себя внутри. И здесь вам на помощь приходит био-кефир "Эффективный"!



Био-кефир "Эффективный" способствует естественному очищению организма, а также помогает нормализации работы кишечника. Его уникальные природные «очистители» пектин и инулин помогают организму избавиться от внутренних засоров в виде накопившихся шлаков и токсинов, предохраняют от дисбактериоза и способствуют синтезу витаминов и полезных биологически активных веществ. Вот почему Био-кефир «Эффективный» быстро восстановит атмосферу чистоты и легкости в вашем внутреннем мегаполисе, наполнив вас прекрасным самочувствием и отличным настроением!

Рекомендовано Институтом Питания РАМН.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

РЕКЛАМА



португальский зеленый суп



ЧТО НУЖНО:

150 г	бескостной свинины
150 г	бескостной говядины
1	морковка
1	красная луковица
1	пучок петрушки
1	пучок кинзы
1	пучок укропа
1	пучок зеленого базилика
2	яйца
2 ст. л.	растительного масла
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 591,3 ккал
белки – 37,8 г, жиры – 44,3 г, углеводы – 10,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Лук и морковь очистить и нарезать тонкой соломкой.

2 Разогреть в кастрюле, в которой будет вариться суп, растительное масло, обжарить в нем свинину с говядиной, 5 мин. Добавить лук и морковь.

3 Готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, 7 мин. Мясо должно дать обильный сок.

4 Влить 500 мл воды, увеличить огонь и довести суп до кипения. Посолить, поперчить. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить суп на небольшом огне.

*** В этом рецепте вместо воды можно использовать овощной, куриный или мясной бульон.**

5 Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Затем размять вилкой в крупную крошку. Всю зелень вымыть, обсушить и измельчить.

*** Помимо петрушки, укропа, кинзы и базилика в суп можно положить несколько веточек эстрагона (тархуна), тимьян, листочки базилика или любую другую пряную зелень по вашему вкусу.**

6 Добавить в суп зелень и яйца, проварить, 2 мин., и снять с огня. Сразу же разлить по тарелкам.

Подавать со сметаной.

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware



треска с овощами в конвертиках



ЧТО НУЖНО:

2	цукини
2	морковки
1	корень свежего имбиря
1	апельсин
1	лимон
4	филе трески
4 ст. л.	белого вина
2 ст. л.	оливкового масла
•	соль, перец по вкусу
1	пучок петрушки для украшения

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 243,4 ккал
белки – 25,6 г, жиры – 9,9 г, углеводы – 12,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кабачки вымыть, морковь очистить. При помощи **терки «Веселый кулинар» Tupperware®** нарезать овощи тонкими ленточками.

2 Имбирь очистить и мелко порубить в **измельчителе «Без хлопот» Tupperware®**.

3 Из половины апельсина и половины лимона отжать сок при помощи **соковыжималки из набора «Поваренок»**. Соки перемешать. Оставшиеся половинки нарезать кружками.

4 Филе рыбы положить в **чашу «Элегантность» Tupperware®**, влить половину отжатого сока. Оставить мариноваться 5 мин.

5 Лист пергамента разрезать на 4 квадрата, смазать их маслом. Разложить на пергамент овощи. Сверху положить по кусочку рыбного филе, затем – кружки апельсина и лимона. Присыпать имбирем. Оставшийся сок смешать с вином и **силиконовой кисточкой Tupperware®** смазать этой смесью верхний слой «пирамидки». Приправить солью и черным перцем.

6 **Силиконовый коврик Tupperware®** сбрызнуть водой, выложить на противень. Поднять углы пергамента вверх и завернуть, чтобы получились просторные мешочки. Положить их на противень и поместить в разогретую до 190 °С духовку на 25 мин.

Подавать, украсив зеленью петрушки.

КСТАТИ

Кулинарная парочка Tupperware изготовлена из гибкого и теплостойкого материала, силикона, который выдерживает перепад температуры от -25 до +220 °С. Насадкой-кисточкой удобно смазывать противень маслом, печенье, торты, пироги и домашний хлеб – желтком, молоком или водой, а насадкой-лопаточкой легко декорировать торты, пирожные, фрукты и ягоды расплавленным шоколадом, взбитыми сливками или сливочным кремом.



печень телячья жареная

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** телячьей печенки
- **2** луковицы
- **200 г** муки
- **50 г** сливочного масла
- соль, перец по вкусу









Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 533,4 ккал
белки – 50,6 г, жиры – 20,2 г, углеводы – 37 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печенку положить на 2–3 мин. в теплую воду, затем аккуратно снять пленку. Нарезать печенку ломтиками толщиной примерно 1 см. Рукояткой ножа отбить каждый кусочек.

2 Лук очистить и измельчить. Муку смешать с солью и перцем. Обвалять кусочки печенки сначала в луке, затем в муке.

3 На сковороде сильно разогреть сливочное масло. Выложить кусочки печенки и обжарить, по 2–3 мин. с каждой стороны.

ростбиф с корочкой из горчицы

ЧТО НУЖНО:

- **1,8 кг** говяжьей вырезки
- **0,5 ч. л.** сухого тимьяна
- **1 ст. л.** соли
- **1 ч. л.** молотого перца
- **6** головок красного лука
- **4** морковки
- **1 ст. л.** хрена
- **100 г** крупнозернистой горчицы

Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 8
1 порция: 305,8 ккал
белки – 50,3 г, жиры – 6,8 г, углеводы – 10,8 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Сухую сковороду с антипригарным покрытием разогреть и подрумянить на ней мясо, по 5 мин. с каждой стороны.

2 Духовку нагреть до 180 °С. В миске смешать тимьян, соль и перец. Натереть этой смесью мясо. Лук и морковь вымыть, очистить, нарезать дольками, разложить их на противне. Сверху поместить мясо. Запекать 1 ч.

3 Уменьшить температуру духовки до 120 °С. В миске смешать хрен и горчицу. Вынуть противень с ростбифом из духовки, аккуратно обмазать его горчичной смесью, вернуть в духовку и жарить до полной готовности, 45 мин. Переложить готовый ростбиф на подогретое блюдо, прикрыть фольгой и дать выстояться в течение 15 мин.


1


2


3

песто классический

ЧТО НУЖНО:

1 пучок свежего базилика
3 зубчика чеснока
4 ст. л. кедровых орехов
150 мл оливкового масла
50 г сыра пармезан







Время приготовления: 7 мин.
Порций: 2–4
1 порция: 633,6 ккал
белки – 7,3 г, жиры – 65,6 г, углеводы – 3,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Листья базилика вымыть и обсушить. Чеснок очистить. Сыр нарезать.

2 Измельчить базилик, чеснок, орехи и сыр в блендере. Приправить солью. Взбивать соус в пульсирующем режиме, вливая оливковое масло тонкой струйкой.

*** Любое блюдо можно обогатить витаминами, подав его с правильным соусом.**

*** Песто – традиционный итальянский соус к спагетти и другим видам пасты. Его также добавляют в овощные и мясные супы.**

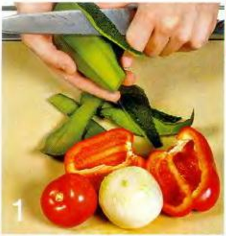
гуакамоле

ЧТО НУЖНО:

1 авокадо
1 луковица
1 сладкий болгарский перец
1 перец чили
1 помидор
• сок 0,5 лимона
2 ст. л. оливкового масла
• соль по вкусу

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 4–6
1 порция: 149,1 ккал
белки – 1,6 г, жиры – 12,9 г, углеводы – 6,6 г





1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам и вынуть косточку. Луковицу очистить и разрезать на 4 части. Перцы вымыть, удалить сердцевину, сладкий перец нарезать дольками, острый – кружками. Помидор вымыть, разрезать на 4 части.

2 Все ингредиенты сложить в чашу блендера, влить масло, лимонный сок, приправить солью и измельчить в пюре.

*** Соус из авокадо, гуакамоле, подают к мясным и рыбным блюдам, к картофелю и чипсам. Кроме того, его, как и песто, можно просто намазывать на хлеб.**

сальса верде с петрушкой и мятой





ЧТО НУЖНО:

- **40 г** свежей петрушки
- **20 г** мяты
- **1 ст. л.** каперсов
- **1 ст. л.** белого винного уксуса
- **1** кусок белого хлеба
- **1** зубчик чеснока
- соль и перец по вкусу
- **100 мл** оливкового масла



Время приготовления: 7 мин.
Порций: 4–6
1 порция: 195,4 ккал
белки – 0,6 г, жиры – 20,1 г, углеводы – 3,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зелень вымыть, обсушить. Чеснок очистить и измельчить. В чашу блендера сложить зелень, каперсы, чеснок, приправить солью и перцем, добавить уксус и нарезанный на кусочки белый хлеб. Измельчить до однородной консистенции.

2 Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить оливковое масло.

*** Сальса верде подходит практически ко всем блюдам, кроме десертов. Его подают к мясу, птице и рыбе. Им можно заправлять салаты и пасту, поливать запеканки.**

клюквенный соус

ЧТО НУЖНО:

- **450 г** клюквы
- • цедра и сок 1 апельсина
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1** луковица
- **3 ст. л.** меда

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6–8
1 порция: 105 ккал
белки – 0,6 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 14,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клюкву вымыть. Лук очистить и измельчить.

2 Разогреть в сотейнике масло, обжарить лук, 3 мин. Добавить клюкву, мед, апельсиновую цедру и сок. Накрыть и готовить на медленном огне 20 мин. Остудить.

*** Клюквенный соус идеально подходит для мяса и птицы. А клюкву, просто перетертую с сахаром, мы рекомендуем подавать к творогу и кашам.**



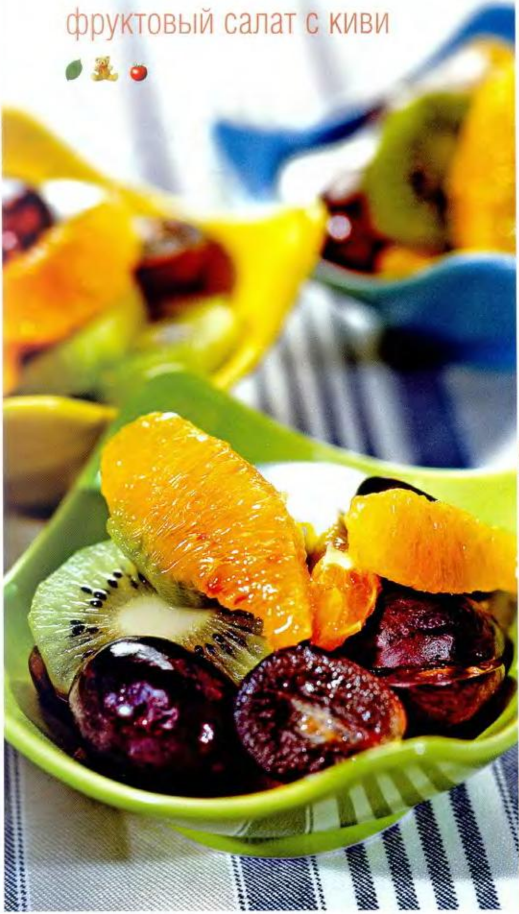
1



2



фруктовый салат с киви



ЧТО НУЖНО:

2 апельсина
3 киви
100 г красного винограда
150 г натурального йогурта или сметаны
1 ст. л. сахара

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
1 порция: 222,8 ккал
белки – 4,2 г, жиры – 8,2 г, углеводы – 33,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Апельсины вымыть, из одного отжать сок, второй очистить от кожуры и пленок, нарезать кружками, затем разделить на сегменты. Киви очистить и нарезать кружками. Виноград вымыть. Крупные ягоды разрезать пополам.

2 Апельсиновый сок смешать с сахаром и йогуртом.

В салатник выложить дольки апельсинов, киви и виноград, залить соусом, поставить в холодильник на 15 мин.











клюква в сахаре



ЧТО НУЖНО:

500 г клюквы
3 белка
200 г сахарной пудры
0,5 ч. л. лимонного сока

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 12
1 порция: 76,2 ккал
белки – 0,8 г, жиры – 0 г, углеводы – 18,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клюкву перебрать, вымыть и обсушить на бумажных полотенцах.

2 Яичный белок растереть с сахарной пудрой, добавить лимонный сок. Каждую ягоду обвалять в сахарной смеси. Выложить на разделочную доску и дать обсохнуть. Обвалять ягоды в смеси еще 2 раза. Снова дать обсохнуть.

3 Выкладывать клюкву небольшими порциями в дуршлаг и стряхивать излишки пудры.





хрустящие ломтики М≈

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** сливочного масла
- **250 г** сахара
- **2 ст. л.** меда
- **250 г** овсяных хлопьев
- **30 г** кукурузных хлопьев
- **60 г** кокосовой стружки
- **30 г** миндальной стружки
- **100 г** кураги
- **75 г** чернослива
- **75 г** изюма
- **75 г** сушеной вишни

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 18
1 порция: 306,7 ккал
белки – 2,8 г, жиры – 15,5 г, углеводы – 39,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейнике соединить масло, сахар и мед. Помешивая, прогреть на медленном огне, пока не растопится масло и не растворится сахар, 5 мин.

2 Курагу, чернослив, изюм и вишню вымыть, залить кипятком и дать настояться, 15 мин. Откинуть на дуршлаг. Курагу и чернослив нарезать кусочками. Смешать овсяные и кукурузные хлопья, миндальную и кокосовую стружку и сухофрукты.

3 Сделать в центре углубление, влить в него смесь масла и меда, перемешать.

4 Разогреть духовку до 160 °С. Противень накрыть промасленным листом пергамента. Выложить смесь, распределив ее ровным слоем по всему противню.

5 Прокатать скалкой, чтобы смесь легла плотнее. Обрезать неровные края.

6 Выпекать 45 мин., до золотистого цвета. Дать остыть на противне, 15 мин. Когда корж остынет, разрезать на порции.





кисель овсяный на отваре из шиповника

ЧТО НУЖНО:

500 мл воды
0,5 стакана сухих плодов шиповника
200 г овсяных хлопьев
• соль, сахар по вкусу
30 г сливочного масла

Время приготовления: 2 часа
Порций: 2
1 порция: 532 ккал
белки – 12,1 г, жиры – 19,5 г, углеводы – 77,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Замочить шиповник в 250 мл теплой воды на 30 мин. Добавить еще 250 мл воды и варить 20 мин. Отвар процедить.

2 Овсяные хлопья залить горячим отваром шиповника и дать настояться, 15 мин. Настой процедить, а гущу отжать. Снова залить гущу подогретым настоем, оставить еще на 15 мин. Вновь процедить, гущу отжать. Повторить все еще раз.

3 В получившееся овсяное молочко добавить по вкусу сахар, соль и, помешивая, варить до загустения. В конце варки положить сливочное масло, перемешать и разлить в смоченные водой формы.

*** Охлажденный кисель можно есть ложкой.**









Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:

Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000
Беларусь, а/я 5, г.Барановичи 17, 225417, Брестская обл.

Или заказать по телефонам:

(495) 648-00-70, (4722)-32-57-18 (Россия)
8-029-31-77-191(моб., Беларусь)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. **Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май).** Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! Интернет-магазин – **www.domicad.net**

Код	Название товара	Цена	К-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс ______ телефон ______

область ______ район ______ город ______

улица ______ дом ______ кв. ______

Ф.И.О. ______ КОЛ 1

ООО «Дом и сад» 308000 г.Белгород, Соборная пл., 3, оф. 501. ОГРН 1043107029943. Реклама. Сертифицировано.

имбирный тодди с лимоном

ЧТО НУЖНО:

1 небольшой корень свежего имбиря (7–10 см)
1 лимон
3 ст. л. меда
400 мл воды

Время приготовления: 27 мин.
Порций: 3
1 порция: 101,2 ккал
белки – 0,3 г, жиры – 0 г, углеводы – 25,0 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корень имбиря вымыть, очистить и нарезать длинными тонкими пластинками. Лимон вымыть, разрезать пополам. Одну половину нарезать кружками, из второй отжать сок.

2 В заварочный чайник поместить пластинки имбиря, залить лимонным соком, горячей водой, перемешать и дать настояться, 20 мин. Добавить мед, положить кружки лимона, аккуратно перемешать и разлить по чашкам.





клюквенный морс



ЧТО НУЖНО:

500 г клюквы
2 л воды
2 ст. л. меда







Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 46,2 ккал
белки – 0,4 г, жиры – 0 г, углеводы – 11,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клюкву перебрать, вымыть и размять в миске. Выделившийся сок отжать через марлю в стеклянную посуду.

2 Отжимки переложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и кипятить 3–5 мин. Отвар процедить.

3 Развести в отваре мед, добавить клюквенный сок. Перемешать и остудить.



гранатовый напиток



ЧТО НУЖНО:

- **1** гранат
- щепотка соли
- сахар по вкусу
- щепотка свежемолотой зиры









Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 61,6 ккал
белки – 0,4 г, жиры – 0 г, углеводы – 15,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Гранат заранее положить в холодильник. Охлажденный гранат вымыть, кожуру надрезать. Опустить плод в миску с водой и удалить кожуру и пленки.

2 Гранатовые зерна положить в блендер и взбивать в пульсирующем режиме 10 сек., пока зерна не дадут сок.

*** Нельзя доводить зерна до состояния пюре, так как они так как появится горький вкус.**

3 Протереть массу через сито. Добавить соль, сахар и зиру по вкусу.

Перелить в охлажденный бокал, добавить лед.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки - 1 месяц.

Гастрономъ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• На наших сайтах
www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610

* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162 г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		
Итого к оплате		

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир



ГДЕ КУПИТЬ

• **Tupperware**
единая справочная
тел.: 8-800-200-6000,
www.tupperware.ru

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№07 (15), апрель 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырова, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мошкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

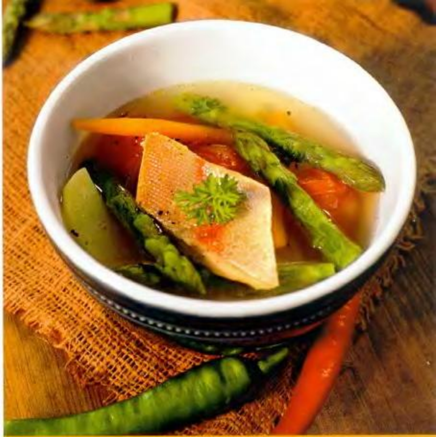
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 228 500 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.

Школа
кулинарного мастерства



Дорогие друзья!

Хотите научиться готовить не хуже любого шеф-повара? Тогда Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» именно то, что вам нужно. Вы сможете не просто наблюдать за мастер-классом, а активно готовить вместе с педагогом. Школа кулинарного мастерства – это множество разноплановых курсов, где вы найдете для себя интересное занятие.



Темы занятий на апрель:

- Курс «От простого к сложному», I и II ступени
- Французская кухня
- Итальянская кухня
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Мастер-класс А. Селезнева
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Готовим вместе с мамой
- Домашняя грузинская кухня
- Домашняя выпечка
- Основы карвинга
- Мексиканская кухня
- Домашние обеды
- Русская кухня
- Салаты и закуски
- Пасхальные десерты
- Конфеты ручного приготовления и птифуры
- Европейские торты и десерты

Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
• Тематические занятия	2300 руб.
• Этнические темы	3500 руб.
• Абонемент	
4 тематических занятия	7500 руб.
4 этнических занятия	11 500 руб.
• Абонемент на год	
(неограниченное количество посещений)	$2500

Мы принимаем к оплате пластиковые карты



13 апреля
МАСТЕР-КЛАСС
Александра Селезнева

Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Торт «Бейлис»
Турецкий лимонно-йогуртовый торт
Гавайский тропический чизкейк

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070